# муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербакова Николая Митрофановича»

«Утверждаю»		
Директор МБОУ «Школа №87»		
Приказ № 261 от <u>31.08.2022г.</u>		
Подпись руководителя		
М. В. Лыжина		
Печать		

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022- 2023 учебный год

по физической культуре (указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Среднее общее образование, 6 класс «Б»

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 105

Учитель Бармина Юлия Юрьевна

**Программа разработана** на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура 6 класс» В. И. Лях-М: «Просвещение» 2017г.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издательства)

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАС	СОВАНО
Протокол заседания методического	Заместителн	директора по УВР
совета МБОУ «Школа № 87»		_ С.В. Козинкова
от 29. 08. 2022 г. № 1	Подпись	Ф.И.О.
Н.И. Немец		29. 08. 2022 г.

#### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению « Физическая культура» составлена для учащихся 6 класса на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании РФ»,
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- -Примерной программы по физической культуре разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного общего образования для учащихся 10 классов разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (приказ Минобрнауки от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ), Федеральным государственным образовательным стандартом на основе авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича (В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». М.: Просвещение, 2017).
- -Федеральный перечень учебников, допущенных (рекомендованных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учереждениях, реализующих программы общего образования.
- -Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

По календарному учебному графику на 2022-2023 учебный год для 6 классов предусмотрено 35 учебных недель по учебному плану на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч, в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 105 ч, в год.

В связи с тем, что 5 урока выпадает на нерабочие праздничные дни, программа будет выполнена в полном объеме за 100 ч в год за счет уменьшения часов на повторение и резервных часов.

#### Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура».

Содержание курса обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Таким образом содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел или тема	Содержание образования	Требования к результатам обучения по разделам или темам
Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью на заданную дистанцию
Прыжки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способносте.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча. Развитие скоростносиловых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель
Бег по пересеченной местности	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
Акробатика. Строевые упражнения в равновесии	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, перекат. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
Висы. Строевые упражнения	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе
Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Подвижные игры	OРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, одной рукой от плеча на месте, ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Ведение мяча правой (левой)	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

рукой. Ведение мяча на месте со средним	
отскоком, низким отскоком. Броски мяча в	
кольцо двумя руками от груди.	
Тактические действия в защите и	
нападении. Игра в мини-баскетбол.	
Развитие координационных способностей	

# Календарно-тематическое планирование

## 6-Б класс

№ п/п	Дата урока	Тема урока
1.	01.09.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
2.	02.09.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
3.	07.09.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
4.	08.09.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
5.	09.09.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
6.	14.09.	Прыжки в длину, метание малого мяча. Игра
7.	15.09.	Прыжки в длину, метание малого мяча. Игра
8.	16.09.	Прыжки в длину, метание малого мяча. Игра
9.	21.09.	Прыжки в длину, метание малого мяча. Игра
10.	22.09.	Бег на средние дистанции. Игра
11.	23.09.	Бег на средние дистанции. Игра
12.	28.09.	Бег по пересеченной местности Игра, преодоление препятствий. Игра
13.	29.09.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра
14.	30.09.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра
15.	05.10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра
16.	06.10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра
17.	07.10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра
18.	12.10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра
19.	13.10.	Висы, строевые упражнения. Игра
20.	14.10.	Висы, строевые упражнения. Игра
21.	19.10.	Висы, строевые упражнения. Игра
22.	20.10.	Висы, строевые упражнения. Игра
23.	21.10.	Висы, строевые упражнения. Игра
24.	26.10.	Висы, строевые упражнения. Игра
25.	27.10.	Лазание, строевые упражнения. Игра
26.	28.10.	Лазание, строевые упражнения. Игра
27.	09.11.	Лазание, строевые упражнения. Игра
28.	10.11.	Лазание, строевые упражнения. Игра
29.	11.11.	Лазание, строевые упражнения. Игра
30.	16.11.	Лазание, строевые упражнения. Игра
31.	17.11.	Акробатика. Игра
32.	18.11.	Акробатика. Игра

33.	23.11.	Акробатика. Игра
34.	24.11.	Акробатика. Игра
35.	25.11.	Акробатика. Игра
36.	30.11.	Акробатика. Игра
37.	01.12.	Волейбол
38.	02.12.	Волейбол
39.	07.12.	Волейбол
40.	08.12.	Волейбол
41.	09.12.	Волейбол
42.	14.12.	Волейбол
43.	15.12.	Волейбол
44.	16.12.	Волейбол
45.	21.12.	Волейбол
46.	22.12.	Волейбол
47.	23.12.	Волейбол
48.	28.12.	Волейбол
49.	11.01.	Волейбол
50.	12.01.	Волейбол
51.	13.01.	Волейбол
52.	18.01.	Волейбол
53.	19.01.	Волейбол
54.	20.01.	Волейбол
55.	25.01.	Баскетбол
56.	26.01.	Баскетбол
57.	27.01.	Баскетбол
58.	01.02.	Баскетбол
59.	02.02.	Баскетбол
60.	03.02.	Баскетбол
61.	08.02.	Баскетбол
62.	09.02.	Баскетбол
63.	10.02.	Баскетбол
64.	15.02.	Баскетбол
65.	16.02.	Баскетбол
66.	17.02.	Баскетбол
67.	22.02.	Баскетбол
68.	01.03.	Баскетбол
69.	02.03.	Баскетбол
70.	03.03.	Баскетбол
71.	09.03. 10.03.	Баскетбол Баскетбол
73.	15.03.	Баскетбол
74.	16.03.	Баскетбол
75.	17.03.	Баскетбол
76.	05.04.	Баскетбол
77.	06.04.	Баскетбол
77.	07.04.	Баскетбол
79.	12.04.	Баскетбол
80.	13.04.	Баскетбол
81.	14.04.	Баскетбол
82.	19.04.	Баскетбол
02.	17.01.	Dueneloui

83.	20.04.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
84.	21.04.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
85.	26.04.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
86.	27.04.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
87.	28.04.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
88.	03.05.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
89.	04.05.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
90.	05.05.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
91.	10.05.	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
92.	11.05.	Бег на средние дистанции. Игра
93.	12.05.	Бег на средние дистанции. Игра
94.	17.05.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
95.	18.05.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
96.	19.05.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
97.	24.05.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра
98.	25.05.	Прыжки в высоту, метание малого мяча. Игра
99.	26.05.	Прыжки в высоту, метание малого мяча. Игра
100.	31.05.	Итоговый урок.